

Lista dei preferiti – Forme di base del gioco: Giochi di reazione

Good Practice – Forme di base del gioco: Giochi di reazione – La caverna dei ladroni

I giocatori imparano a mantenere l'attenzione, a reagire in modo rapido e corretto ai segnali e a correre veloce.

Forme di base del gioco: Giochi di reazione

I giocatori si posizionano a coppie uno di fronte all'altro. Le loro braccia tese non devono toccarsi. I giocatori di una parte indossano nastri rossi, gli altri nastri blu. A seconda del colore chiamato dal monitore i bambini corrono nella loro caverna oppure provano a prendere l'avversario prima che raggiunga la sua.



Forme di base del gioco: Giochi di reazione

più facile

- Aumentare la distanza tra i giocatori (più facile per i ladri)
- Ridurre la distanza tra i giocatori (più facile per gli inseguitori)
- Variare la posizione di partenza (da seduti, su un ginocchio ecc.)
- Il monitore mostra la direzione in cui correre

più difficile

- Assegnare un calcolo numerico: a seconda del risultato sarà uno o l'altro

giocatore a dover correre (ad es. rosso = pari; blu = dispari).

- Raccontare storie con parole predefinite che fanno da segnale: non appena i giocatori sentono la loro parola corrono nella loro caverna e vengono inseguiti dagli avversari.

Materiale: nastri in due colori, contrassegni per le grotte dei ladroni

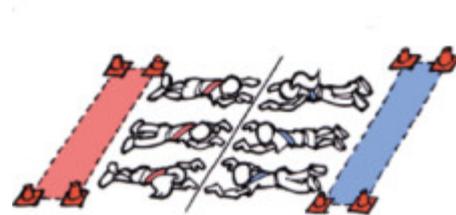
Fonte: Ufficio federale dello sport UFSP0 (ed.)(2021): Manuale G+S Basi. (Distribuito durante la formazione G+S)

Giocare – Giochi di reazione: Correre – Giorno e notte

Il gioco è tratto da una storia che viene raccontata ai bambini e che può essere adattata a piacimento. I bambini devono reagire velocemente e correttamente al segnale.

I bambini si sdraiano sulla pancia da una parte e dall'altra dalla linea centrale tendendo le braccia in avanti ma senza toccarsi. Da una parte ci sono i bambini con i nastri rossi e dall'altra quelli con i nastri blu.

Quando i bambini sentono pronunciare il loro colore, corrono nel loro rifugio. Se invece è il colore degli avversari ad uscire, cercano di acciuffarli prima che si mettano al riparo.



Storia

La famiglia dei ladroni

Due famiglie di ladroni vivono nella foresta, la famiglia rossa e quella blu. Fra le due famiglie c'è una forte rivalità. Un giorno, incontrandosi per caso al centro della foresta, i ladroni blu si vantano di essere più veloci. I rossi li deridono affermando di essere molto più veloci della famiglia blu.

Per chiarire le cose una volta per tutte decidono quindi di organizzare una gara. Alcuni dei rossi, già in posizione quando viene dato il segnale, partono a razzo facendo però una falsa partenza. Perciò la famiglia rossa chiede di ripetere la gara.

Tutti si preparano a partire nuovamente, questa volta però da seduti. Mentre attendono il segnale passa un capriolo marrone e un ladrone blu dallo spavento si lancia in avanti partendo. I rossi invocano una falsa partenza e chiedono di iniziare sdraiati sulla schiena. Quale famiglia di ladroni vince?

Variante

- Cambiare la posizione di partenza: partire inginocchiati o sdraiati sulla schiena.

Più difficile

- Introdurre un terzo colore (più difficile): al suo annuncio i bambini si scambiano i posti. Attenzione: visto che si tratta di un comando d'inversione anche gli altri due colori cambiano significato (rosso diventa blu e viceversa).

Fonte: Fascicolo Sport per i bambini G+S «Giocare», pag. 37

Giocare – Giochi di reazione: Correre – La caccia

Le corse con cambiamento di compagno permettono di mantenere una tensione e un'intensità elevate.

A gruppi di quattro. Un bambino si trova davanti agli altri del suo gruppo. Il primo movimento che fa (segnale di partenza), scatena i cacciatori dietro di lui. Chi riesce a superarlo prima del traguardo?



Varianti

- Due bambini corrono piano uno dietro l'altro, ad una distanza che hanno concordato in precedenza. Una volta che A (davanti) raggiunge una linea prestabilita, tutti e due partono per uno sprint. B cerca di superare A prima di un traguardo. Ripetere 2-3 volte, poi cambiare ruoli o il compagno.
- A si trova dietro una linea di partenza; quando B la supera può partire e cerca di superare B. All'aperto la linea di partenza è l'ombra di A.
- I bambini sono sdraiati, seduti, in ginocchio in due colonne. A diversi segnali di partenza chi sta dietro cerca di superare quelli davanti.

Fonte: [Manuale di educazione fisica, Volume 3, fascicolo 4](#)

Coordinazione – Reazione: Battimani

Questo esercizio permette ai partecipanti di allenare la loro capacità di reazione. Devono cercare di ritirare le mani rapidamente per evitare che l'avversario le colpisca con le proprie.

A e B sono uno di fronte all'altro e tendono le braccia in avanti, con il palmo rivolto verso l'alto. B mette le mani sotto quelle di A. B cerca di battere il palmo delle sue mani su quello di A, il quale deve reagire prontamente sottraendole.



Variante

Stesso esercizio, ma A sorregge delle palline da tennis con il palmo e B cercherà di rubargliele. Invertire i ruoli.

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla sua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Coordinazione – Reazione: Sprint a quattro

L'obiettivo di questo esercizio è di migliorare la capacità di reazione e lo sprint. Chi riesce ad acciuffare il compagno che precede?

Formare due colonne di quattro giocatori (distanza: 2 m). Il docente è dietro gli allievi e lancia un pallone in avanti, fra le due colonne. Tutti i giocatori hanno lo sguardo rivolto in avanti. Quando i ragazzi intravedono il pallone con la coda dell'occhio scattano in avanti e cercano di acciuffare il compagno davanti a loro.



Variante

Stesso esercizio, ma palleggiando con un pallone da basket o accompagnando una pallina da unihockey con un bastone.

Materiale: Palla

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla sua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

Fonte: Inserto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Coordinazione – Reazione: Cambio di posti

L'obiettivo di questo esercizio è di reagire il più velocemente possibile. I partecipanti, radunati in cerchio, sono numerati e devono reagire quando sentono gridare il numero che corrisponde loro.

Alcuni giocatori si dispongono in cerchio. Ognuno ha un numero. Quando il docente pronuncia due numeri gli allievi corrispondenti devono scambiarsi il posto. Al centro del cerchio c'è un cacciatore che deve toccare uno dei due mentre sono in movimento. Chi viene colpito diventa il nuovo cacciatore.



Variante

Il docente pronuncia più di due numeri.

Nervi saldi – La capacità di reazione può essere migliorata solo di poco. Essa dipende infatti dal sistema nervoso e in particolare dalla sua capacità di trasmettere gli impulsi nervosi all'apparato locomotore. Gli esercizi di reazione permettono di migliorare la capacità di concentrazione, di anticipazione e quindi, in ultima analisi, la capacità di reazione.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber

Coordinazione – Orientamento: Compagni ed avversari

Questo esercizio migliora la reazione dei giocatori. Inoltre sono motivati a dare il massimo durante i duelli e a conservare l'orientamento.

Due giocatori si passano la palla per la palestra. Al segnale inizia l'uno contro uno (durata: 10 sec.), seguito da nuovi passaggi.



Variante

più difficile

Collocare dei cassoni. Al segnale, l'attaccante cerca di fare goal e il difensore glielo impedisce.

Fonte: Insetto pratico «mobile» 38/2008, Ralph Hunziker, Andreas Weber